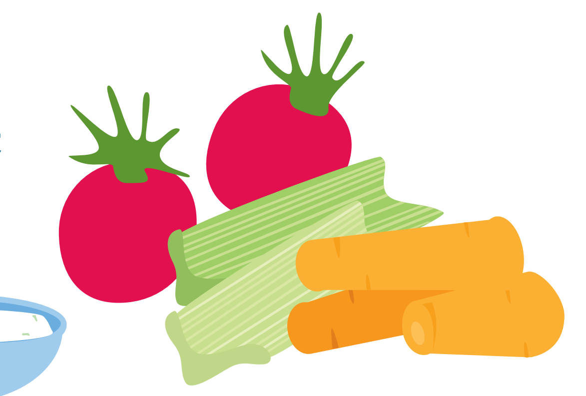
consejos para padres



Bocadillos (snacks) de 100 calorías o menos

Un plan para una alimentación saludable…

- pone énfasis en las frutas, verduras, granos enteros, leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa;
- incluye carnes con bajo contenido de grasa—pollo, pavo, pescado–, huevos y nueces; y
- tiene bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar.



Pruebe estos deliciosos y sencillos bocadillos de 100 calorías o menos para satisfacer su hambre entre comidas. La clave es poner atención al tamaño de las porciones: porciones más grandes significan más calorías.

Porción	Frutas	Calorías
1 (grande)	Naranja	100
½ (grande)	Toronja	53
1 (mediana)	Manzana	72
1 (pequeño)	banano (plátano)	90
1	paleta de fruta	67
¼ taza	Pasas	84
½ taza	frutas enlatadas en su jugo	62
½ taza	jugo de naranja	54
½ taza	uvas rojas sin semillas	52
1 taza	fresas enteras	46

Porción	Verduras	Calorías
1 taza	jugo de verdura bajo en sodio	53
1 taza	jugo de cereza o de tomate	27
1 taza	coliflor cruda	25
2 tazas	variedad de verduras (1 taza de brócoli y 1 taza de pimiento en rebanadas con 2 cucharaditas de aderezo “ranch” sin grasa)	89
5	zanahorias pequeñas (baby carrots)	18
5 rebanadas	pimiento verde	10
2¼ tazas	ensalada (2 tazas de lechuga verde/roja, ¼ de taza de rebanadas de pepino, 2 rebanadas de tomate, 2 cucharaditas de aderezo italiano sin grasa)	39

Porción	Pan, cereales, granos, arroz y pasta	Calorías
½ taza	cereal de avena	54
½	"bagel" de trigo entero (3½ pulgadas de diámetro)	90
½	"English muffin" de canela con 1 cucharadita de jalea	68
3 tazas	palomitas de maíz reventadas por aire caliente	90
4	galletas de trigo entero, sin sal	71
2	cuadros de galletas "Graham"	60
2	galletas de arroz moreno o entero (rice cakes)	70
2	galletas de jengibre	60
1	barrita de higo (galleta de higo)	56

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
½ taza	yogurt de vainilla sin grasa	96
½ taza	helado de yogurt sin grasa	99
½ taza	queso requesón 1% bajo en grasa (cottage cheese)	81
1 taza	leche sin grasa	91
4 onzas	pudín de chocolate sin grasa	100
1 onza	palitos de queso mozzarella descremado	72
1 onza	queso cheddar bajo en grasa	49

Porción	Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos	Calorías
3 onzas	atún enlatado en agua	99
2 onzas	pechuga de pavo sin piel	84
8 grandes	camarones frescos o congelados	44
1 grande	huevo duro	78
3 cucharadas	Puré de garbanzos (hummus)	69

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
1	Tortilla de maíz de 6 pulgadas con una onza de queso bajo en grasa derretido	100
5	Trocitos de apio con una cucharada de mantequilla de maní	100
2 cucharadas	de queso crema bajo en grasa con la mitad de un "English muffin"	100
10	almendras sin sal	80
½ onza	semillas de girasol sin sal	78

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

